

Træningsdagbog - uge

Navn	Kalender uge
------	--------------

Ugens træninger (sæt kryds)

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Hjemme	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Center	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Gennemsnitlig intensitet af ugens træninger

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Meget let Meget hårdt

Træthed i løbet af ugen (sæt en streg på linjen)

Ingen træthed Ekstrem træthed

Smerter i løbet af ugen (sæt en streg på linjen)

Ingen smerter Ekstreme smerter